



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 31 de março a 04 abril

## Nível 2



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Mamão  
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco  
Fruta: Maçã  
Panquequinha americana

Suco  
Fruta: Banana  
Queijo quente

Suco  
Fruta: Melão  
Enroladinho de queijo coalho

#### ALMOÇO

Arroz, feijão, frango acebolado (cebola separada), massa caseira, molho sugo (separados).  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, tortinha de legumes.  
Saladas: Cenoura e repolho

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, pastel assado (queijo, tomate e orégano).  
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, frango empanado e assado, purê de moranga.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté.  
Saladas: Cenoura e brócolis

#### LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Panquequinha americana com mel

Suco  
Fruta: Mamão  
Iogurte  
Torradinhas

Suco  
Frutas: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Banana  
Bolo mesclado

Suco  
Fruta: Melão  
Sanduiche Farroupilha (alface, tomate e queijo)

#### JANTAR

Arroz, feijão, moída, massinha caseira.  
Saladas: Alface e tomate

Arroz, feijão, frango grelhado, purê de moranga.  
Saladas: Cenoura e repolho

Arroz, feijão, picadinho de carne, tortinha de legumes.  
Saladas: Beterraba e couve-flor

Arroz, feijão, cubinhos de frango grelhados, batatinha doce corada.  
Saladas: Tomate e chuchu

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê cremoso de batata e cenoura.  
Saladas: Cenoura e brócolis

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

LoRD  
**Cardápio Semanal**  
 Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

07 a 11 de abril

Nível 2

LANCHE

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

Suco  
 Fruta: Banana  
 Pãozinho de queijo fresco

Suco  
 Fruta: Mamão  
 Sanduiche integral nutritivo

Suco  
 Fruta: Maçã  
 Bolinho de iogurte

Suco  
 Fruta: Caqui chocolate  
 Cookies de aveia *saudável*

Suco  
 Fruta: Laranja  
 Pastelzinho assado de queijo  
*Feito por nós*

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado com molho de queijo (molho separado), espaguete.  
 Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.  
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, farofinha, aipim.  
 Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, batata doce corada.  
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango assado, polenta cremosa.  
 Saladas: Cenoura cozida e repolho

LANCHE

Suco  
 Fruta: Banana  
 Sanduiche de pãozinho integral

Suco  
 Fruta: Mamão  
 Pizza de queijo

Suco  
 Fruta: Maçã  
 Hamburguinho caseiro *100% artesanal*

Suco  
 Fruta: Caqui chocolate  
 Bolinho de laranja

Suco  
 Fruta: Laranja  
 Pastel assado carne

JANTAR

Arroz, feijão, cubinhos de carne grelhados, espaguete.  
 Saladas: Tomate e alface

Arroz, feijão, iscas de frango, polentinha cremosa.  
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, almôndegas de carne, com tortilla de batatas.  
 Saladas: Chuchu e tomate

Arroz, feijão, risotinho de frango com ovos.  
 Saladas: Couve-flor e beterraba

Arroz, feijão, frango e coraçãozinho grelhados, farofinha, aipim.  
 Saladas: Cenoura cozida e pepino

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



# LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

## 14 a 16 de abril

## N2



### 2ª FEIRA

### 3ª FEIRA

### 4ª FEIRA

### 5ª FEIRA

### 6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Mini esfirra de carne caseira

Suco  
Fruta: Manga  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Torradinha integral



ALMOÇO

Arroz, feijão, massa caseira com carniha moída ao molho sugo suave.  
Saladas: Tomate e alface.

Arroz, feijão, frango empanado, assado purê de batata.  
Saladas: Brócolis e beterraba.

*ALA MINUTA SAUDAVEL*  
Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho na chapa.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho.



LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Biscoitinhos de páscoa

Suco  
Fruta: Manga  
Iogurte Pipoquinha do coelhinho

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de cenoura com gotas de cacau



JANTAR

Arroz, feijão, iscas de frango com molho suave, massinha integral.  
Saladas: Tomate e alface.

*ALA MINUTA SAUDAVEL*  
Arroz, feijão, bifinho grelhado, batatinha palito assada, ovinho cozido.  
Saladas: Brócolis e beterraba.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, panqueca de abobrinha.  
Saladas: Cenoura cozida e repolho.



Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

LoRD  
**Cardápio Semanal**  
Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

22 a 25 de abril

N2

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Sanduiche integral

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho de cacau

Suco  
Fruta: Laranja  
Iogurte  
Torrinhas integrais

Suco  
Fruta: Caqui  
Pastelzinho assado  
brócolis e ricota

ALMOÇO

Arroz, feijão, peito de frango grelhado, massinha caseira com molho sugo separado.  
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, estrogonofe suave de carne, batatinha corada.  
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, espetinho de frango com farofinha, polentinha cremosa  
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, aipim refogado na manteiga.  
Saladas: Brócolis e beterraba.

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Esfirrinha de frango

Suco  
Fruta: Maçã  
Enroladinho de queijo coalho

Suco  
Fruta: Laranja  
Bolo caseiro de cacau

Suco  
Fruta: Caqui  
Pãozinho de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas de carne com aveia, tortilla de batata.  
Saladas: Couve-flor e beterraba.

Arroz, lentilha, iscas de frango, purê de moranga.  
Saladas: Alface e tomate.

Arroz, feijão, carreteirinho com ovos.  
Saladas: Cenoura cozida e chuchu.

Arroz, feijão, franguinho assado, polentinha cremosa.  
Saladas: Brócolis e beterraba.

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

28 a 30 abril

Nível 2



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pãozinho de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Torradinha de queijo quente

Suco  
Fruta: Bergamota  
Bolinho caseiro de cenoura

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho acebolado (cebola separada), massinha penne.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo (carne e aveia), espaguete ao molho sugo (molho separado)  
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, lasanha de frango, jardineira de legumes.  
Saladas: Tomate e beterraba

LANCHE

Suco  
Fruta: Banana  
Pizza caseira de queijo

Suco  
Fruta: Maçã  
Bolinho caseiro de cacau e laranja

Suco  
Fruta: Bergamota  
Pastel assado de carne

JANTAR

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata.  
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de carne, massinha parafuso.  
Saladas: Brócolis e cenoura.

Arroz, feijão, franguinho desfiado, ovinho cozido.  
Saladas: Tomate e beterraba.